

Prefazione
Andrea Fagiolini
Prologo. Lettera di una paziente

Introduzione

PARTE I

Modelli psicopatologici e clinici dei disturbi affettivi

1. Cos'è davvero la depressione
 - 1.1 Equivoci sulla depressione
 - 1.2 Esistono due malattie depressive?
 - 1.2.1 *Un primo schizzo delle depressioni maggiori e minori*
 - 1.3 Psicopatologia della sfera affettiva
 - 1.3.1 *L'affettività*
 - 1.3.2 *I sentimenti corporei e vitali*
 - 1.3.3 *Le emozioni*
 - 1.3.4 *I sentimenti*
 - 1.3.5 *L'umore*
 - 1.3.6 *Il "temperamento melanconico"*
 - 1.3.7 *La noia e la malinconia*
 - 1.3.8 *Il senso di vuoto e di pieno nelle depressioni*
 - 1.3.9 *Sensibilità e depressione*
 - 1.3.10 *Perfezionismo e depressione*
 - 1.3.11 *La depressività e l'umorismo*
 - 1.3.12 *Il danno subito: depressioni e traumi*
 - 1.3.13 *Il depresso e il corpo*
2. I cosiddetti disturbi dell'umore
 - 2.1 Dalla psicopatologia alla clinica
 - 2.2 I sintomi della depressione
 - 2.3 I criteri diagnostici del DSM-5
 - 2.4 Una descrizione più accurata dei sintomi
 - 2.4.1 Sintomi affettivi
 - 2.4.2 *Sintomi cognitivi*
 - 2.4.3 *Sintomi "energetici" e della volontà*
 - 2.4.4 *Sintomi vitali*
 - 2.4.5 *Lamentele somatiche*
 - 2.4.6 *Sintomi simil-neurologici*
 - 2.4.7 *Segni espressivi nella depressione*
 - 2.5 Non solo umore: la depressione come malattia del ricordare
 - 2.5.1 *Gli snodi esistenziali*
 - 2.5.2 *La memoria autobiografica*
 - 2.6 Non solo umore: l'alterazione della coscienza dell'Io, le esperienze di depersonalizzazione e derealizzazione
 - 2.7 Non solo umore: la depressione come destrutturazione della coscienza

- 2.8 Un tentativo di modello psicopatologico integrato
- 3. Il decorso: la malattia depressiva come processo
- 4. I correlati biologici della depressione
 - 4.1 Marker e ipotesi classiche
 - 4.2 Ipotesi più recenti
 - 4.3. Tecniche di neuroimaging e depressione
 - 4.3.1 *RMN, depressione e disturbo bipolare*
- 5. Modelli clinici per comprendere meglio la struttura dei sintomi
 - 5.1 Vecchi modelli da rivisitare
 - 5.1.1 *La psicastenia di Pierre Janet*
 - 5.1.2 *Il modello dei sintomi di base*
 - 5.1.3 *Modelli psicodinamici*
 - 5.1.3.1 *Il senso d'impotenza e il soccorso*
- 6. Le forme prototipiche della depressione
 - 6.1 La depressione maggiore ricorrente e le depressioni psicotiche
 - 6.2 Distimia o depressione persistente (ex depressione nevrotica)
 - 6.3 Depressione ansiosa
 - 6.4 Depressione e lutto
 - 6.5 La melanconia semplice
 - 6.6 Quadri depressivi atipici: depressioni isteroidi, narcisistiche, nevrasteniche, mascherate, sottosoglia, inapparenti e ineffabili
 - 6.7 Depressione autosarcastica
 - 6.8 Le depressioni senili
 - 6.9 Le depressioni specifiche delle donne
 - 6.9.1 *La depressione in gravidanza*
 - 6.9.2 *Depressioni periparto*
 - 6.9.3 *La disforia premestruale*
 - 6.10 L'enigma delle depressioni maschili
 - 6.10.1 *La depressione perinatale paterna*
 - 6.11 Sonno e depressione
 - 6.12 Depressione, ritmi circadiani e ciclicità stagionale
 - 6.13 Depressione e disturbi alimentari negli adulti
 - 6.14 Sessualità e depressione
 - 6.14.1 *Depressione e menopausa/andropausa*
 - 6.14.2 *Comportamenti sessuali e depressione*
 - 6.15 La depressione negli atleti e negli sportivi
 - 6.16 La depressione in adolescenza: sintomi e difficoltà diagnostiche
 - 6.17 La depressione nell'infanzia
 - 6.18 Depressioni situazionali e atmosferiche (cosiddetti disturbi dell'adattamento)
 - 6.19 Le famiglie di oggi, la depressione e i disturbi dell'umore
 - 6.20 Stati depressivi nel long-COVID
- 7. Le forme bipolari
 - 7.1 Il disturbo bipolare tipo I

- 7.2 Lo spettro bipolare
- 7.3 Quadri bipolari nell'epoca della globalizzazione e della fluidità
- 8. Modalità di reazione dell'individuo al vissuto depressivo: strategie di coping adattive e disadattive
 - 8.1 I rifugi della mente
 - 8.2 Vivere con chi soffre di depressione
 - 8.2.1 Atteggiamento del paziente verso la malattia
 - 8.3 Le depressioni esistenziali: la "pesantezza di vivere" e il Taedium vitae
 - 8.4 La fatica di sembrare normali
- 9. La depressione come tema nella letteratura moderna e contemporanea
- 10. Il depresso e la morte
 - 10.1 La pulsione di morte del depresso
 - 10.2 Condizioni assimilabili agli stati depressivi
 - 10.3 Depressione e suicidio medicalmente assistito: questioni etiche e deontologiche
 - 10.4 Suicidio e tentato suicidio

PARTE II

La cura

Prologo. Lettera di un'altra paziente

- 1. Le cure della depressione
 - 1.1 Perché la depressione va curata
 - 1.2 Una domanda provocatoria: chi deve curare la depressione?
 - 1.3 La depressione si cura con l'amore?
 - 1.4 Il dramma di non essere capiti
 - 1.5 Un'indicazione preliminare: il diario della malattia
- 2. I trattamenti psichiatrici
 - 2.1 Gli psicofarmaci ad azione antidepressiva
 - 2.2 Altri trattamenti medici e psichiatrici
 - 2.2.1 *La stimolazione magnetica transcranica (TMS)*
 - 2.2.2 *La stimolazione vagale*
 - 2.2.3 *La terapia di shock elettrico (ESK)*
 - 2.2.4 *La terapia della luce (light therapy)*
 - 2.2.5 *Integratori alimentari*
 - 2.2.6 *Fitofarmaci*
- 3. Non solo farmaci
 - 3.1 Psicoterapie
 - 3.1.1 *Il supporto psicologico*
 - 3.1.2 *La terapia interpersonale*
 - 3.1.3 *La terapia cognitivo-comportamentale (CBT)*
 - 3.1.4 *La terapia dinamica breve*
 - 3.1.5 *La terapia dialettico-comportamentale*
 - 3.2 Viaggiare
 - 3.3 Terapie olistiche
 - 3.4 La terapia filosofica della depressione

3.4.1 Il ruolo dei cambiamenti esistenziali

3.5 Stili di vita che aiutano la cura della depressione lieve

3.5.1 La pratica sportiva

3.5.2 L'alimentazione

3.5.2.1 La cura dell'intestino

Riflessioni finali

Riferimenti bibliografici essenziali